

LAMM IN KOKOSMILCH

Ergibt: 6 Portionen

6 EL	Erdnussöl
800 g	Lammschulter - ausgelöst und in Würfel geschnitten
2	Zwiebeln - gehackt
4	Knoblauchzehen, gepresst
1	Lauchstange - in Ringe geschnitten
2 EL	Garam Masala - Gewürzmischung
1 EL	Mehl
1 dl	starke Gemüsebouillon
3 dl	Kokosmilch
1 grosse	Tomate
3 cm	Ingwer frisch
1	rote Chilischote
	Salz
	Pfeffer
	Glattblättrige Petersilie

1. Etwa 3 EL Öl in einen Bräter geben und erhitzen. Lammfleisch hineingeben, von allen Seiten fünf Minuten scharf anbraten. Fleisch herausnehmen, Bräter mit Küchenpapier ausputzen.

2. Etwa 3 EL frisches Öl in den Bräter geben, Zwiebeln, Knoblauch und Lauch darin andünsten. Fleisch dazugeben, mit der Garam Masala - Gewürzmischung bestreuen, mit Mehl bestäuben. Drei Minuten anschwitzen, dabei regelmässig wenden. Bouillon und Kokosmilch hineingeben.

3. Tomate kreuzweise einschneiden, in einen Topf mit kochendem Wasser geben, sobald die Haut platzt, Tomate mit der Schöpfkelle herausfischen, kalt abspülen, schälen, klein schneiden und zum Fleisch geben. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, dazugeben.

4. Fleisch auf kleinem Feuer bei geschlossenem Deckel rund 60-90 Minuten schmoren. 5 Minuten vor dem Servieren Chilischote längs halbieren, entkernen, in feine Ringe schneiden, dazugeben. Zum Schluss klein gezupfte Petersilie darüber streuen.

